

Valoración antropométrica y nutricional de estudiantes de Nutrición de la Universidad Maza

Nutritional and anthropometric assessment of Maza University Nutrition

M. Kemnitz¹; V. Avena¹; L. Sánchez¹; P. Mezzatesta¹; C. Llaver¹; S. Milone²; J. Magrini²; R. Sosa¹; L. López¹

¹ Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

² Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

Contacto: marian_1819@hotmail.com

Palabras clave: sobrepeso - obesidad - jóvenes - alimentación

Key Words: overweight - obesity - young people - nutrition



Introducción: Siendo la obesidad la pandemia del siglo XXI, es necesario analizar cuál es la incidencia de la misma en personas especializadas en la temática, de ahí la importancia de evaluar su prevalencia en estudiantes de Nutrición.

Objetivos: Determinar la composición y peso corporal de alumnas de la carrera de Nutrición de la UMaza.

Metodología: Se realizó la evaluación antropométrica a 100 alumnas elegidas al azar de la carrera de Nutrición, con edades comprendidas entre 18 y 26 años, utilizando un monitor de composición corporal, y determinando así índice de masa corporal (IMC), porcentaje de grasa corporal (GC), porcentaje de músculo esquelético (ME). Se les midió circunferencia de cintura (CC) y circunferencia de muñeca (CM) con cinta métrica. En los análisis bioquímicos se determinó: colesterol (g/L), HDL (g/L), LDL (g/L), TG (g/L) y glucosa (g/L). La determinación de ingesta de nutrientes se realizó a través de encuestas nutricionales. Los datos se procesaron usando el paquete estadístico SPSS.

Resultados: El IMC reflejó que el 8% de las encuestadas presentó bajo peso, el 78% peso normal, el 11% sobrepeso y el 4% obesidad. El porcentaje de GC fue, sin embargo, alto en el 32%, y muy alto en el 13% de la muestra. Además, sólo el 1% presentó un porcentaje de ME normal, lo que se puede relacionar con el alto grado de sedentarismo del grupo estudiado. El 9% de las encuestadas poseía un valor de CC superior al normal. Con respecto a la presión arterial, resultó que el 12% poseía una mínima superior a 80 y el 27% una máxima superior a 120. Del análisis bioquímico se vio que sólo el 4% tenía valores de colesterol elevado y el 3% tenía un valor bajo de HDL. El 19% presentó valores elevados de TG, que se relacionó a la ingesta elevada de grasas totales y saturadas. El consumo de calorías totales resultó elevado en un 17% de la muestra. Respecto al hierro, su consumo resultó bajo en el 45% de las alumnas y la vitamina C en un 71%, siendo esta última un facilitador de la absorción de hierro y un potente

antioxidante. Con respecto al calcio, es preocupante que el 78% de las encuestadas presentaron un nivel de ingesta bajo y muy bajo, esto se puede traducir en el futuro en osteoporosis y fracturas. El 91% de las encuestadas presentó una baja ingesta de fibras, relacionado a un bajo consumo de vegetales.

Discusión: Mientras que un 78% presentó un IMC dentro de los parámetros normales, sus depósitos de grasa fueron elevados. Esto puede traducirse en un factor de riesgo para enfermedades futuras, junto con una CC elevada y el sedentarismo. Todo esto, sumado a los altos porcentajes de presión arterial elevada, es un hecho preocupante en cuanto a la salud cardiovascular, sobre todo teniendo en cuenta la corta edad de las personas encuestadas. En la presente investigación se pudo observar la calidad deficiente de la alimentación de los estudiantes, tomando esto como factor de riesgo futuro, ya que tanto el hierro como el calcio son imprescindibles para evitar anemias y/o enfermedades óseas, entre otras patologías. Lo concluido concuerda con encuestas recientes, donde la prevalencia de obesidad y sobrepeso en Argentina, oscila en un 60% en adultos, y si esta situación continúa la ocurrencia de ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) se incrementará en forma exponencial colapsando los sistemas de salud.

Conclusiones: Los porcentajes de sobrepeso y obesidad son preocupantes en esta población, teniendo en cuenta que el grupo encuestado conoce los riesgos de una ingesta inadecuada de nutrientes.